

# Von Spitzensportlern lernen - Mentales Training für Führungskräfte

5. Mai 2020 // 9.00 – 17.00 Uhr

Die Macht der Gedanken steht hoch im Kurs. Ob zur Unterstützung der Selbststeuerung, zur persönlichen Leistungssteigerung, zur angestrebten Zielerreichung oder zum wirksamen Stressabbau – mentales Training und Mentaltechniken sind nicht nur für Topathleten, sondern auch für Führungskräfte ein wirksames Erfolgsrezept.

Was sich für Laien zunächst nach esoterisch oder okkulten Techniken anhören mag, folgt streng sportwissenschaftlichen und neuropsychologischen Erkenntnissen. Die Wirksamkeit des Mentalen Trainings wurde mittlerweile in zahlreichen wissenschaftlichen Studien empirisch nachgewiesen.

## Inhalte

- Was ist Mentales Training?
- Wie funktioniert das? Gehirn, (Unter) Bewusstsein, Instinkte, Gelernte Programme, Mentales Training?
- Vorstellung der Weert Kramer Methode

Schritt 1: Tiefatmung. Erklärung der Hintergründe, Wirksamkeit und Technik der Tiefatmung.

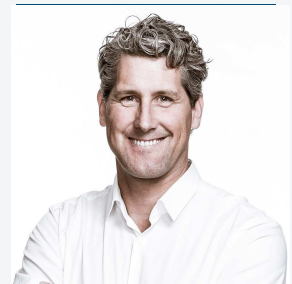
Schritt 2: Ziele visualisieren.

Schritt 3: Zielzustand aktivieren „Moment of Excellence“ / „Mein optimaler Tag“.

Schritt 4: Sinn empfinden

- Live-Demonstration
- Zusammenfassung & Abschluss

## Ihr Dozent



Weert Jacobsen Kramer,  
Mentalcoach & Geschäftsführer  
TeamThink - International  
Business Consulting

**Online anmelden bis 24.04. auf [uvkiel.de](http://uvkiel.de)**



**05.05.2020 // 9.00 – 17.00 Uhr**



Hotel Birke //  
Martenshofweg 2-8 // 24109 Kiel



350,00 € für Mitglieder // 550,00 € für Nichtmitglieder  
inkl. Seminarunterlagen, Verpflegung, Parkgebühren

**Unternehmensverband Kiel e. V.**

**fon** 0431 – 3 39 36 30  
**mail** [info@uvkiel.de](mailto:info@uvkiel.de)  
**web** [www.uvkiel.de](http://www.uvkiel.de)